Основное организованное меню

Утверждаю
директор МБОУ Целинной ОШИ №15
Н.А. Делявская

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 7-11 лет проживающие			Отд./корп				День	Воскресенье 08.11.2026г.
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	73/24	Суп молочный с крупой рисовой	200	17,26	224	8	9,1	27,9
			молоко	125	13,25				
			масло сливочное	1,6	2,20				
			сахар	1,6	0,17				
			рис	20	1,63				
	гор.напиток	274/56	какао с молоком	200	11,97	88	3,3	2,5	13,7
			какао порошок	2	0,30				
			сахар	10	1,07				
			молоко	100	10,60				
	хлеб	02 фев	бутерброд с маслом и сыром	40/15/10	31,31	153	6,7	9,6	13,2
			хлеб	40	1,76				
			масло сливочное	10	13,78				
			сыр	15	11,85				
	закуска	г.п.	яйцо	40/1шт	3,92	63	5,08	4,6	0,28
Итого					64,45	528	23,08	25,8	55,08
Обед	закуска	21 авг	салат "Витаминный"	100	13,71	91	1,5	4,6	11
			Капуста белокачанная	84	5,04				
			морковь	32	2,24				
			яблоко	24	5,04				
			сахар	5	0,53				
			масло растительное	5	0,86				
	1 блюдо	55/17	Свекольник	250	13,07	103	9	5	26
			картофель	53	2,39				
			свекла	82	4,10				
			морковь	12	0,84				
			лук реп.	13	0,72				
			масло растительное	5	0,86				
			томатна паста	1,25	0,40				
			сахар	1,6	0,17				
			сметана	10	3,61				
	2 блюдо	95/28	Печень по-строгановски	90	45,04	169	10,1	15,3	3
			печень	143	38,32				
			масло растительное	10	1,72				
			сметана	10	3,61				
			мука	3	0,13				
			томатна паста	4	1,26				
	гарнир	165/38	каша гречневая рассыпчатая	150	11,53	204	12,6	7,8	52,1
			крупа гречневая	86	4,64				
			масло сливочное	5	6,89				
	напиток	291/38	кисель плодово - ягодный	200	9,60	76	0	0	20
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,76	94,1	2,7	0,34	20,01
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,80	81,92	2,66	0,48	16,74
Итого					96,52	819,02	38,56	33,52	148,85
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (яблоко)	100	37,8	81	0,6	1	19
	напиток	г.п.	сок фруктовый	200	16	94	1	0	25,4
	сладкое	г.п.	Печенье	40	10,2	175	2,4	6,8	27,6
Итого					64	350	4	7,8	72
Ужин	закуска	39/11	Салат Студенческий	80	8,007	94	3	8,4	5,4
			картофель	45	2,025				
			морковь	25	1,75				
			горошe консерв.	27	1,728				
			яйцо	8шт	0,784				
			масло растительное	10	1,72				
	2 блюдо	104/30	фрикадельки из кур	100	60,35	184	14	12,2	10,1
	гарнир	169/40	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	11,2095	184	3,7	3,6	37,7
			рис	53	4,3195				
			масло сливочное	5	6,89				
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,76	93,5	2,7	0,34	20,01
	гор.напиток	268/53	чай с сахаром	200	1,3546	35	0,1	0,03	9,9
			чай	0,4	0,2896				
			сахар	10	1,065				
Итого					82,6811	590,5	23,5	24,57	83,11
Ужин 2	кисломолочный напиток	г.п.	Снежок	200	24,6	91	5,8	5	8
	гор.напиток	268/295	чай с сахаром	200	1,3546	35	0,1	0,03	9,9
			чай	0,4	0,2896				
			сахар	10	1,065				
	сладкое	260/52	Булочка сдобная	150	27,54	141	3,9	4,3	26
			мука	30	1,26				
			дрожжи	0,4	0,09				
			соль	0,3	0,0135				
			сахар	8	0,852				
			масло сливочное	4,5	6,201				
			яйцо	3шт	0,294				
			молоко	4,5	0,477				
Итого					53,4946	267	9,8	9,33	43,9
Итого за весь день					361,14	2554,52	98,94	101,02	402,94

Основное организованное меню

Утверждаю
директор МБОУ Целинной ОШИ №15
Н.А. Делявская

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 лет проживающие			Отд./корп				День	Воскресенье 08.11.2026г.
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо	73/24	Суп молочный с крупой рисовой	300	17,26	206,5	12	13,7	41,9
			молоко	125	13,25				
			масло сливочное	1,6	2,20				
			сахар	1,6	0,17				
			рис	20	1,63				
	гор.напиток	272/55	какао с молоком	200	11,97	93	3,6	2,7	13,8
			какао порошок	2	0,30				
			сахар	10	1,07				
			молоко	100	10,60				
	хлеб	2/2.	бутерброд с маслом и сыром	40/15/10	27,39	208	6,7	9,6	13,2
			хлеб	40	1,76	93,5	3,5	1,2	24,15
			масло сливочное	10	13,78				
			сыр	15	11,85				
	закуска	г.п.	яйцо	40/1шт	3,92	63	5,08	4,6	0,28
Итого					60,53	664	30,88	31,8	93,33
Обед	закуска	21/8.	салат "Витаминный"	100	59,07	91	1,5	4,6	11
			Капуста белокачанная	84	5,04				
			морковь	32	2,24				
			яблоко	24	50,40				
			сахар	5	0,53				
			масло растительное	5	0,86				
	1 блюдо	55/17	Свекольник	250	13,07	113,3	2	5,1	14,8
			картофель	53	2,39				
			свекла	82	4,10				
			морковь	12	0,84				
			лук реп.	13	0,72				
			масло растительное	5	0,86				
			томатна паста	1,25	0,40				
			сахар	1,6	0,17				
			сметана	10	3,61				
	2 блюдо	95/28	Печень по-строгановски	120/50.	64,61	309	29,2	19,8	3,4
			печень	214	57,35				
			масло растительное	15	2,58				
			сметана	12,5	4,51				
			мука	4	0,17				
			соус	50	1,26				
			томатна паста	4	1,26				
	гарнир	165/38	каша гречневая рассыпчатая	200	13,40	207,6	14	8,7	57,9
			крупа гречневая	95	5,13				
			масло сливочное	6	8,27				
	напиток	291/59	кисель плодово - ягодный	200	9,60	76	0	0	20
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	50	2,20	105	7	1,2	5,8
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,80	81,92	2,66	0,48	16,74
Итого					163,75	983,82	56,36	39,88	129,64
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (яблоко)	180	37,8	83	0,7	0,7	14,7
	напиток	г.п.	сок фруктовый	200	16	125	1	0	25,4
	сладкое	г.п.	Печенье	40	10,2	194	2,4	6,8	27,6
Итого					64	402	4,1	7,5	67,7
Ужин	закуска	39/11.	Салат Студенческий	100	8,007	107	3,8	10,5	6,8
			картофель	45	2,025				
			морковь	25	1,75				
			гороше консерв.	27	1,728				
			яйцо	8шт	0,784				
			масло растительное	10	1,72				
	2 блюдо	104/30	фрикадельки из кур	100	60,35	147	14	12,2	10,1
	гарнир	169/40	Каша рисовая рассыпчатая	180	12,106	135	6,2	5,9	62,7
			рис	64	5,216				
			масло сливочное	5	6,89				
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,76	93,2	2,7	0,34	20,01
	гор.напиток	268/53	чай с сахаром	200	1,3546	35	0,1	0,03	9,9
			чай	0,4	0,2896				
			сахар	10	1,065				
Итого					83,5776	517,2	26,8	28,97	109,51
Ужин 2	кисломолочный напиток	г.п.	снежок	200	24,6	82	5,8	5	8
	гор.напиток	268/295	чай с сахаром	200	1,3546	35	0,1	0,03	9,9
			чай	0,4	0,2896		53,6	57,94	
			сахар	10	1,065				
	сладкое	260/52	Булочка сдобная	50	9,1875	67	3,9	4,3	26
			мука	30	1,26				
			дрожжи	0,4	0,09				
			соль	0,3	0,0135				
			сахар	8	0,852				
			масло сливочное	4,5	6,201				
			яйцо	3шт	0,294				
			молоко	4,5	0,477				
Итого					35,1421	149	9,8	9,3	43,9
Итого за весь день					407,00	2716,02	127,94	117,45	444,08